



Fit für den Sommer

Die Yoga-Flow Stunde dehnt, kräftigt und entspannt deine Muskulatur. Verbunden mit dem Fluss deines Atems belevst und bewegst du dich und verfeinerst die Körperwahrnehmung.

Die Body-Flow Stunde vereint Elemente aus dem Pilates und Yoga: dynamisch, kraftvoll und sanft zugleich, bringt Dich in Schwung und macht Dich fit für den Sommer!

Yoga	montags 8:30 - 9:30 (60 Min.)
Body Flow	donnerstags 19:30 - 20:45 (75 Min.)
Kosten	10-er Abo, gültig 12 Wochen Montag CHF 120.- Donnerstag CHF 150.- Einzelstunde Mo. CHF 14.-/ Do. CHF 17.-
Ort	Aula, Schulhaus Schlossrued
Leitung	Luciana Mele (Mo.), Andrea Hunziker (Do.)
Mitnehmen	rutschfeste Matte, bequeme Kleidung
Info/Anmeldung	Edina Lauzon +41 79 540 82 10

Einstiegen ist jederzeit möglich!

Die Schnupperstunde ist kostenlos.

